WARING PRO®

MODELS WPB/PBB/MBB
MODELOS WPB/PBB/MBB
MODÈLES WPB/PBB/MMB

PROFESSIONAL FOOD AND BEVERAGE BLENDER SERIES

LICUADORAS PROFESIONALES

BLENDERS/MÉLANGEURS PROFESSIONNELS



WPB **PBB** **MBB**

For your safety and continued enjoyment of this product, always read the instruction book carefully before using.

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea las instrucciones cuidadosamente antes de usarlo.

Afin que cet appareil vous procure en toute sécurité beaucoup de satisfaction, lire attentivement le mode d'emploi avant de l'utiliser.

IMPORTANT UNPACKING INSTRUCTIONS

1. Place the gift box containing your Waring Pro® Blender on a flat, sturdy surface before unpacking.
2. Open corrugated flap. Remove blender container assembly, instruction booklet and other printed materials from top of corrugated box. Please use caution not to tip the container when removing. CAUTION: Sharp blade inside blender jar.
3. Next, remove the top corrugated insert. Carefully lift blender base from box and set aside.
4. Replace all corrugated inserts in the box and save the box for repacking.

Note: for WPB Series blenders, follow instructions, How to Assemble Containers with Removable Blades, page 5.

REPACKING INSTRUCTIONS

1. Place the unit on a large, sturdy flat surface.
2. Carefully place blender base in bottom of box.
3. Place corrugated insert over base.
4. Place blender container assembly over corrugated insert and cover with corrugated flap.
5. Close box for shipping.

CONTENTS

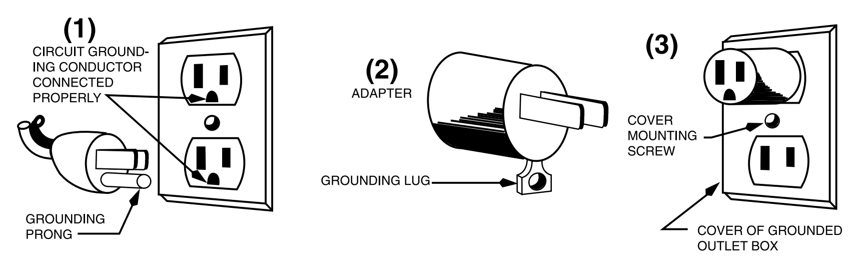
IMPORTANT: Always unplug the Waring Pro® Blender from outlet when disassembling and assembling.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed, including the following:

1. **READ ALL INSTRUCTIONS.**
2. **Unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts, and before cleaning.**
3. **To protect against risk of electrical shock, do not put appliance in water or other liquid.**
4. **Do not use carbonated liquids in the blender jar, or any blending container. Using carbonated liquids in the blender jar or any blending container may result in injury.**
5. This appliance should not be used by or near children or individuals with certain disabilities.
6. Avoid contact with moving parts.
7. Do not operate the Waring Pro® Blender or any other electrical appliances with a damaged cord or plug, or after the unit malfunctions, or is dropped or damaged in any manner. Return it to the nearest authorized service facility for examination, repair, or adjustment.
8. The use of attachments, including canning jars, not recommended or sold by Waring Pro may cause fire, electric shock, or injury.
9. Do not use outdoors.
10. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
11. Keep hands and utensils out of jar while blending to prevent the possibility of severe personal injury and/or damage to the blender. A rubber spatula may be used, but must be used only when the blender is not running.
12. Blades are sharp. Handle carefully.

13. To avoid injury, never place blade assembly on the base without container properly attached.
14. Always operate blender with cover in place.
15. When blending hot liquids, remove center piece of two-piece cover. Begin processing with only one cup (8 oz.). Always begin processing at the lowest speed setting. Keep hands and other exposed skin away from the lid opening to prevent possible burns. See Hot Blending instructions, next page.
16. Screw on container bottom firmly. Injury can result if moving blades accidentally become exposed.
17. Do not leave blender unattended while it is running.
18. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. **When storing in an appliance garage, always unplug the unit from the electrical outlet.** Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.



SAVE THESE INSTRUCTIONS

GROUNDING INSTRUCTIONS

For your protection, Waring Pro® Blenders are equipped with a 3-conductor cordset that has a molded 3-prong grounding-type plug, and should be used in combination with a properly connected grounding-type outlet as shown in Figure 1. If a grounding-type outlet is not available, an adapter, shown in Figure 2, may be obtained so that a 2-slot wall outlet can be used with a 3-prong plug. Referring to Figure 3, the adapter must be grounded by attaching its grounding lug under the screw of the outlet cover plate. **CAUTION:** Before using an adapter, it must be determined that the outlet cover plate screw is properly grounded. If in doubt, consult a licensed electrician. Never use an adapter unless you are sure it is properly grounded.

Note: Use of an adapter is not permitted in Canada.

This appliance is for 120 volts only and should not be used with a converter.

IMPORTANT: HOT BLENDING INSTRUCTIONS

To minimize possibility of scalding when blending hot ingredients, the following precautions and procedures must be observed:

1. Limit amount of material processed to one cup (8 oz.).
2. Completely remove the lid insert of the two-piece container lid before starting motor. (This will allow venting of the rapidly heated and expanding air present inside container when blender is running.)
3. Start blending on low speed.
4. While blender is running, up to 1½ cups (12 oz.) of additional liquid can be added. Pour liquid slowly through the opening in the lid.

OPERATING INSTRUCTIONS

1. When placing the container on the unit base, make sure that the unit is turned off and is at a complete stop. Do not put the container on or take it off while the unit is running. Doing so may damage the drive shaft or blade assembly. For best results, do not fill container above 3-cup level.
2. Be sure the switch is in the off position and plug the blender into a convenient outlet.
3. The Waring Pro® Blender is ideal for blending ice drinks. A hint when mixing ice drinks: keep the blades in the container covered with liquid, turn the unit on, remove the lid insert on top of the jar lid, and feed the ice cubes slowly into the jar. NOTE: Never use containers other than Waring Pro® Blender containers with your Waring unit.

4. **CAUTION: DO NOT** use carbonated liquids in the blender jar or any blending container. Using carbonated liquids in the blender jar or any blending container may result in injury.
5. Put ingredients into container, then put on cover. Always add liquid ingredients first, unless otherwise specified in recipe. Always hold container with one hand while blending.
6. **CAUTION:** To avoid damage to your blender, do not run the blender if the blades become blocked or jammed during use. Turn the blender off immediately, remove the container from the blender base and dislodge the material that is blocking or jamming the blade.

HOW TO ASSEMBLE CONTAINERS WITH REMOVABLE BLADES

1. Before starting, make sure that the blender cord is unplugged and that the switch is in the off position.
2. Refer to Figure 1. The following points are important to note when putting together the container assembly:
3. Container gasket must be between the blade assembly and the container.
4. Container collar must not be misthreaded onto the container.
5. Container collar must be securely tightened onto the container before placing food or liquid in the container.
6. Tighten the container collar by holding the container upside down and turning the container collar counterclockwise.
7. Place container assembly on unit base so that it is firmly seated and not tilted to one side. Never place the container collar or the blade assembly on the unit base unless the container has been completely assembled and securely tightened.

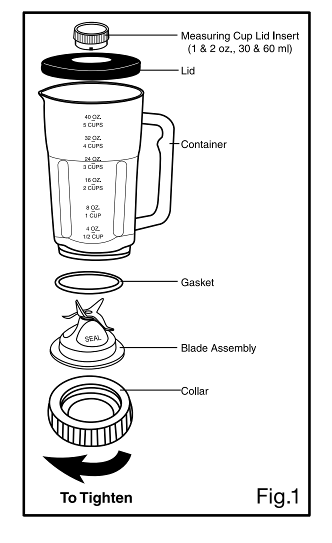


Fig.1

HOW TO DISASSEMBLE & CLEAN CONTAINERS WITH REMOVABLE BLADES

1. Be sure the switch is in the off position.
2. Remove the container assembly from the unit base and empty the contents.
3. To disassemble the Waring Pro® Blender container assembly, turn container collar clockwise.
4. The glass container, container collar and blade assembly are dishwasher safe. The plastic container, lid, measuring cup lid insert and gasket must be washed by hand. Allow all parts to air dry, and reassemble for next use.
5. When assembling container after cleaning, be certain all components are in the proper position.
6. It is particularly important to place the container gasket between the blade assembly and the container.
7. Wash and rinse container prior to initial use, and immediately after each use.

HOW TO CLEAN CONTAINERS WITH NONREMOVABLE BLADES

1. Remove the container from the unit base. Remove the lid. Add a cup of cleaning solution, made by adding a few drops of dishwashing detergent to 1 cup of cool water, to the container. Scrub and flush out the interior of the container and the lid to dislodge and remove as much residue as possible. Empty the container.
2. Add more cleaning solution. Put lid on container, place container on unit base, and run on high speed for two minutes.
3. Empty the container and repeat as above, using clean rinse water in place of cleaning solution. Empty, rinse and dry, prior to storing unit.
4. Wash and rinse container prior to initial use, and immediately after each use.

HOW TO CLEAN UNIT BASE

To clean the unit base, unplug the power cord. Wipe the exterior surfaces with a soft cloth or sponge dampened with cleaning solution. Rinse with clean water. Do not immerse the base in cleaning solution or water. Wipe the base with dry towel.

Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

RECIPES

SHAKES

Chocolate Malted Shake – 2 servings

½ cup whole milk
1 tablespoon chocolate syrup
1 cup chocolate ice cream
3 tablespoons malt powder
1 teaspoon vanilla

Place ingredients in blender jar in order listed. Blend for 2 minutes on HI.

Nutritional information per serving:
Calories 335 (31% from fat) • carb. 51g • pro. 8g • fat 12g • sat. fat 7g
chol. 37mg • sod. 242mg • calc. 239mg • fiber 0g

Power Shake – 2 servings

½ cup orange juice
1 ripe banana
1½ cups fresh or frozen strawberries
1 tablespoon sugar (optional)
6-8 ice cubes

Place ingredients in blender jar in order listed. Blend for 1-2 minutes on HI.

Nutritional information per serving (with sugar):
Calories 138 (5% from fat) • carb. 34g • pro. 2g • fat 1g • chol. 0mg
sod. 5mg • calc. 28mg • fiber 4g

SMOOTHIES

Strawberry Banana Smoothie – 2 servings

¾ cup nonfat milk
1 cup strawberries, hulled, cut in half
½ cup banana slices (½-inch slices)
1 tablespoon plain fat-free yogurt
10 ice cubes

Place ingredients in blender jar in order listed. Cover and blend on LO for about 20 seconds, then on HI for another 40 seconds. Serve immediately.

Nutritional information per serving:
Calories 84 (6% from fat) • carb. 17g • pro. 4g • fat 1g • chol. 2mg
sod. 56mg • calc. 139mg • fiber 2g

Mango Lime Smoothie – 4 servings

2 mangoes, peeled, pitted, and cut into 1-inch pieces
½ cup lime juice
¼ cup apple juice
¼ cup mango juice
6 tablespoons sugar
9 ice cubes
¼ cup rum (optional)

Place all ingredients in blender jar in order listed, cover, and blend for 1–2 minutes on HI.

Nutritional information per serving:
Calories 196 (2% from fat) • carb. 43g • pro. 1g • fat 0g • chol. 0mg
sod. 6mg • calc. 16mg • fiber 2g

Citrus Julius - 2 servings

1 cup milk
¼ cup tangerine juice
¼ cup orange juice
2 tablespoons sugar
10 ice cubes
½ egg white
½ teaspoon vanilla

Place all ingredients in blender jar in order listed, cover, and blend for 1-2 minutes on HI.

Nutritional information per serving:
Calories 175 (21% from fat) • carb. 24g • pro. 10g • fat 4g
chol. 17mg • sod. 151mg • calc. 162mg • fiber 0g

BREAKFAST

Oatmeal Banana Waffles – makes 8 - 10 waffles

1 cup old-fashioned oatmeal (not instant)
1 cup flour
1 tablespoon baking powder
½ teaspoon baking soda
½ teaspoon ground cinnamon
⅛ teaspoon ground nutmeg
3 tablespoons brown sugar
1½ cups buttermilk
2 large eggs
2 medium size ripe bananas, sliced
4 tablespoons butter (melted)
1 tablespoon vanilla
pinch salt

Blend ½ cup oats on HI until they reach a powdery consistency. Put blended oats into a bowl with remaining oats and set aside. Blend the remainder of dry ingredients until thoroughly mixed. Add to oats.

Blend buttermilk, eggs, banana, butter and vanilla on LO until smooth.

Pour wet ingredients over dry ingredients, and stir until just mixed. Do not overmix.

Pour ½ cup of batter per waffle onto hot waffle iron. Cook. Serve immediately, or reserve baked waffles in 200°F degree oven until all waffles have been baked.

Nutritional information per waffle (10-waffle yield):
Calories 183 (32% from fat) • carb. 26g • pro. 5g • fat 7g • chol. 56mg
sod. 777mg • calc. 142mg • fiber 2g

APPETIZERS

Guacamole – 8 servings

1 ripe avocado, peeled, halved, and pitted
1 lime, juiced
1 garlic clove, chopped
1 plum tomato, quartered
⅛ cup fresh cilantro leaves
⅛ teaspoon salt
1 green onion, sliced
2–3 drops Tabasco® sauce or other hot sauce

Place all ingredients in a bowl and mash slightly with fork. Transfer to blender and blend on LO just until combined. Do not overblend.

For a chunkier texture: Blend all ingredients except avocado. Mash avocado by hand and stir into blended mixture.

Nutritional information per serving:
Calories 43 (66% from fat) • carb. 4g • pro. 1g • fat 4g • chol. 0mg
sod. 44mg • calc. 6mg • fiber 2g

Sun-dried Tomato Tapenade – 16 servings

8 ounces sun-dried tomatoes in oil, drained
2 garlic cloves
2 tablespoons grated Parmesan cheese
½ teaspoon oregano
½ teaspoon basil
¼ teaspoon salt
3 tablespoons extra virgin olive oil

Place all ingredients in blender. Mix on HI, stopping frequently to scrape down the sides of blender jar. Tapenade is best when paired with cheese and bread.

Nutritional information per serving:
Calories 56 (70% from fat) • carb. 4g • pro. 1g • fat 5g • chol. 1mg
sod. 83mg • calc. 17mg • fiber 0g

Balsamic Vinaigrette – 20 servings

1 tablespoon Dijon mustard
3 tablespoons balsamic vinegar
2 garlic cloves
½ teaspoon salt
1 cup olive oil
pepper to taste

Blend first 4 ingredients on HI for a few seconds. Then, with blender running, remove small lid insert and pour in oil VERY SLOWLY. It will take a while, but the results are worth it! Season with pepper.

Nutritional information per serving:
Calories 97 (98% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 11g • chol. 0mg
sod. 77mg • calc. 1mg • fiber 0g

Tangy Blue Cheese Dressing – Makes 1¾ cups

1 garlic clove, peeled
1 shallot, peeled and cut into ½ inch-pieces
2 tablespoons fresh Italian parsley leaves
1 cup lowfat mayonnaise
½ cup buttermilk or fat-free plain yogurt
¼ cup crumbled blue cheese
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon ground white pepper
dash Tabasco® or other hot sauce to taste

Place garlic, shallot and parsley in blender container. Blend on HI for 10 seconds. Scrape blender jar and add remaining ingredients. Blend on HI for 30–40 seconds until smooth and creamy. Let stand for 30 minutes before serving, to allow flavors to develop.

Nutritional information per tablespoon:
Calories 31 (84% from fat) • carb. 1g • pro. 0g • fat 3g • chol. 4mg
sod. 112mg • calc. 13mg • fiber 0g

Gazpacho – 8 servings

1 can (12 ounces) spicy vegetable juice
4–5 fresh plum tomatoes, quartered
1 can (14 ounces) crushed tomatoes with roasted garlic (if available)
2 garlic cloves
1 medium onion, chopped
1 celery stalk with leaves, cut into 1-inch chunks
1 teaspoon Worcestershire sauce
1 teaspoon balsamic vinegar
½ teaspoon lemon juice
red pepper flakes to taste
salt to taste
pepper to taste
5–6 drops Tabasco®

Place all ingredients in blender and run for 2–3 minutes on HI. If the blender is too full, you may want to make this recipe in 2 batches.

Nutritional information per serving:
Calories 22 (7% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 0g • chol. 0mg
sod. 166mg • calc. 13mg • fiber 1g

Cream of Carrot Soup – 8 servings

½ cup cooked white rice
4 carrots, peeled and sliced
1 medium onion, sliced
1 celery stalk, cut into 1-inch chunks
1½ cups chicken stock
1 teaspoon salt
¾ cup light cream
cayenne pepper to taste
sour cream and diced roasted red peppers (garnish)

In a small stockpot, bring vegetables and one cup of chicken stock to a simmer, and cook for 20–25 minutes. Let cool for 15–20 minutes. Pour soup into blender with remaining stock, rice, salt and cayenne. Blend on LO for 1–2 minutes, until smooth. Add cream and chill in refrigerator to serve cold, or reheat to just below a simmer to serve hot. Garnish with diced peppers and a dollop of sour cream.

Nutritional information per serving:
Calories 88 (45% from fat) • carb. 10g • pro. 2g • fat 4g • chol. 15mg
sod. 143mg • calc. 37mg • fiber 1g

Berry Cobbler – 8 servings

3 eggs
1 cup milk
¾ tablespoon baking powder
1 cup flour
½ cup sugar
1 teaspoon vanilla
nutmeg to taste
cinnamon to taste
lemon zest to taste
3 cups berries – tossed with sugar

Mix all ingredients, except fruit, in blender on LO. Grease individual ramekins with butter. Place fruit on the bottom and pour in batter to cover the fruit. Sprinkle with sugar and bake in 350°F degree oven for 30 minutes. Serve warm.

Note: Cobbler can be made with peaches, pears, apples, and other fruits.

Nutritional information per serving (cobbler batter only):
Calories 152 (18% from fat) • carb. 26g • pro. 5g • fat 3g • chol. 84mg
sod. 39mg • calc. 89mg • fiber 0g

Amazing Chocolate Silk Pie – 12 slices

12 ounces bittersweet or semisweet chocolate, broken into small pieces
1 tablespoon vanilla extract
1 package (19 ounces) silken tofu
1 nine-inch graham cracker or chocolate cookie crust (purchased or homemade)

Melt chocolate in double boiler over barely simmering water (may also be done in microwave); stir in vanilla. Place tofu in blender jar; blend on HI until smooth, 10–15 seconds. Remove small lid, and, with blender running on HI, add melted chocolate mixture in a steady stream; blend 15 seconds. Stop blender and scrape sides of blender jar with a spatula. Blend on HI 10–15 seconds longer. Pour into crust. Cover and chill at least 4 hours before serving. May be served with slightly sweetened whipped cream.

Nutritional information per serving:
Calories 281 (53% from fat) • carb. 28g • pro. 8g • fat 18g • chol. 0mg
sod. 145mg • calc. 90mg • fiber 1g

NOTES

IMPORTANTES INSTRUCCIONES DE DESEMPACADO

1. Ponga la caja sobre una superficie espaciosa, llana y segura.
2. Abra la caja. Retire el manual de instrucciones y otros folletos de la caja. Tenga cuidado de no volcar la jarra. PRECAUCIÓN: La cuchilla está muy afilada.
3. Retire el inserto de cartón que se encuentra encima del aparato. Alce cuidadosamente el bloque-motor de la caja.
4. Le aconsejamos que conserve el material de embalaje.

Nota acerca de las licuadoras de la serie WPB: Siga las instrucciones de ensamblado en la página 5.

INSTRUCCIONES DE REEMPACADO

1. Ponga la caja sobre una superficie espaciosa, llana y segura.
2. Coloque la base de la licuadora en el fondo de la caja.
3. Ponga el inserto de cartón encima de la base.
4. Coloque la jarra encima del inserto de cartón y cúbrala con la hoja de cartón.
5. Cierre la caja.

ÍNDICE

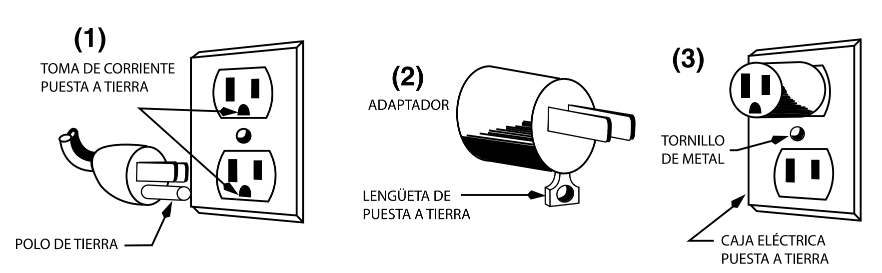
IMPORTANTE: Siempre desconecte el aparato antes de ensamblar o desensamblarlo.

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Siempre que use aparatos eléctricos, debe tomar precauciones básicas de seguridad, entre las cuales las siguientes:

1. **LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES.**
2. **Desconecte el aparato cuando no esté en uso, antes de instalar o remover piezas y antes de limpiarlo.**
3. **Para reducir el riesgo de electrocución, no coloque la base del aparato en agua u otro líquido.**
4. **No procese líquidos carbonatados con este aparato ni con ninguna licuadora. Esto puede causar heridas.**
5. Este aparato no debería ser usado por o cerca de niños o personas con alguna discapacidad.
6. Evite el contacto con las piezas móviles.
7. No utilice este aparato si el cordón o la clavija estuviesen dañados, después de que hubiese funcionado mal o que se hubiese caído o si estuviese dañado. Regrese el aparato a un centro de servicio autorizado para su revisión, reparación o ajuste.
8. El uso de accesorios, incluso frascos para conservas, no recomendados o vendidos por Waring Pro, presenta un riesgo de incendio, electrocución o herida.
9. No lo utilice en exteriores.
10. No permita que el cordón cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que haga contacto con superficies calientes.
11. Para reducir el riesgo de herida seria o de daño al aparato, mantenga las manos y los utensilios fuera de la jarra durante el funcionamiento. Se podrá usar una espátula de goma, siempre en cuando el aparato esté apagado.

12. Las cuchillas son muy filosas. Manipular con sumo cuidado.
13. Nunca instale el juego de cuchillas por sí solo sobre la base. El juego de cuchillas siempre debe encontrarse adentro de la jarra, la cual debe ser debidamente instalada sobre la base del aparato.
14. No encienda el aparato a menos que la tapa esté debidamente puesta.
15. Cuando licue líquidos calientes, quite la parte central (el tapón) de la tapa. No ponga más de una taza (8 onzas) de alimentos en la jarra para empezar a licuar. Siempre utilice la velocidad baja para empezar a licuar. Para reducir el riesgo de quemadura, mantenga las manos y la piel alejadas de la abertura en la tapa. Consulte la sección "Líquidos calientes" en la página siguiente.
16. Enrosque el anillo de bloqueo firmemente. Las cuchillas podrían provocar heridas graves si quedaran accidentalmente al descubierto.
17. Nunca deje el aparato desatendido mientras esté funcionando.
18. No haga funcionar el aparato bajo o adentro de un armario. **Siempre desconecte el aparato antes de guardarlo en un armario.** Dejar el aparato conectado presenta un riesgo de incendio, especialmente si éste toca las paredes o la puerta del armario.



GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES DE PUESTA A TIERRA

Para su protección, su aparato está equipado con un cable de puesta a tierra, con clavija de tierra, la cual debe ser conectada a una toma de corriente debidamente puesta a tierra (Fig. 1). Si una toma de corriente puesta a tierra no está disponible, se podrá usar un adaptador para conectar el aparato a una toma de corriente de dos polos (Fig. 2). El adaptador debe ser puesto a tierra mediante un tornillo de metal que conecte la lengüeta del adaptador a la placa de la toma de corriente (Fig. 3). **PRECAUCIÓN:** Antes de conectar el adaptador, asegúrese de que la toma de corriente esté puesta a tierra. Si no está seguro, comuníquese con un electricista. Nunca use un adaptador sin estar seguro de que la toma de corriente esté puesta a tierra.

Nota: Está prohibido usar un adaptador en el Canadá.

Enchufe el cable en una toma de corriente de 120V solamente. No utilice el aparato con un convertidor de voltaje.

IMPORTANTE: LÍQUIDOS CALIENTES:

Para reducir el riesgo de quemaduras al licuar líquidos calientes, siga las precauciones siguientes:

1. No licue más de una taza (8 onzas) de alimentos.
2. Retire el tapón (pieza centra de la tapa) antes de encender el aparato. Esto permitirá que el aire caliente se escape, previniendo los derrames.
3. Utilice la velocidad baja para empezar a licuar.
4. Una vez licuada la cantidad inicial de alimentos, se puede añadir hasta 355 ml (12 onzas) de líquido. Agregue el líquido lentamente por la abertura en la tapa.

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

1. Asegúrese de que el aparato esté apagado y que el árbol motor esté inmóvil antes de instalar la jarra sobre la base. No instale o retire la jarra de la base mientras el motor esté encendido. Esto podría lastimar el árbol motor o las cuchillas. Para lograr resultados óptimos, no llene la jarra más allá de la marca de 3 tazas.
2. Asegúrese de que el aparato esté apagado (OFF) y enchufe el cable en una toma de corriente.

3. Su licuadora Waring Pro® es ideal para preparar bebidas heladas. Consejo para preparar bebidas heladas: añada suficientemente líquido como para cubrir las cuchillas, encienda la licuadora, y luego agregue cubitos de hielo lentamente por la abertura en la tapa. NOTA: Nunca utilice jarras de otra marca con su licuadora Waring Pro®.
4. **PRECAUCIÓN: NO** procese líquidos carbonatados con este aparato ni con ninguna licuadora. Esto puede causar heridas.
5. Coloque los ingredientes en la jarra y cierra la tapa. Siempre agregue los ingredientes líquidos primero, salvo indicación contraria en la receta. Siempre sostenga la jarra con una mano durante el licuado.
6. **PRECAUCIÓN:** Para evitar daños a la licuadora, apaguen el aparato si las cuchillas se bloquean o se atascan durante el uso. Si esto ocurriera, apague inmediatamente la licuadora, retire la jarra de la base y desaloje los alimentos trabados con una espátula.

ENSAMBLADO DE LAS JARRAS CON CUCHILLAS EXTRAÍBLES

1. Asegúrese de que el aparato esté apagado (OFF) y desconectado.
2. Ensamble la licuadora según se describe en la figura 1. Los puntos siguientes son importantes:
3. El sello debe encontrarse entre la jarra y el juego de cuchillas.
4. El anillo de bloqueo debe ser debidamente enroscado.
5. Se debe apretar firmemente el anillo de bloqueo antes de colocar los ingredientes en la jarra.
6. Para apretar el anillo de bloqueo, sostenga la jarra al revés y gire el anillo en el sentido antihorario.
7. Coloque la jarra sobre la base, de manera que esté recta y firmemente instalada. Asegúrese de que todas las piezas estén debidamente instaladas antes de apretar el anillo de bloqueo.

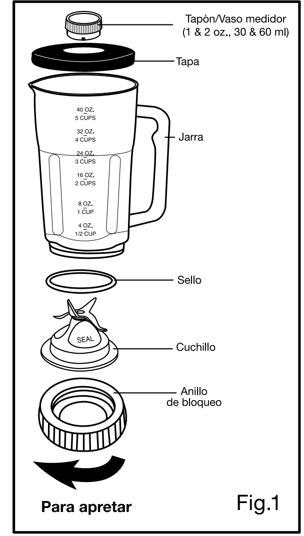


Fig.1

DESENSAMBLADO Y LIMPIEZA DE LAS JARRAS CON CUCHILLAS EXTRAÍBLES

1. Asegúrese de que el aparato esté apagado (OFF).
2. Retire la jarra de la base y vacíe el contenido.
3. Gire el anillo de bloqueo en sentido horario para aflojarlo.
4. La jarra, el anillo de bloqueo y el juego de cuchillas son aptos para lavavajillas. La tapa, el tapón, el vaso medidor y el sello deben ser lavados mano únicamente. Permita que todas las partes sequen completamente antes de volver a ensamblar el aparato.
5. Asegúrese de que todas las piezas estén debidamente ensambladas antes de usar el aparato.
6. Cerciórese de que el sello esté entre la jarra y el juego de cuchillas.
7. Lave y enjuague la jarra antes del primer uso e inmediatamente después de cada uso.

LIMPIEZA DE LAS JARRAS CON CUCHILLAS FIJAS

1. Retire la jarra de la base. Saque la tapa. Agregue una taza de agua fresca y unas gotas de detergente lavavajillas. Lave la tapa y el interior de la jarra con un cepillo para quitar los residuos de alimentos. Vacíe la jarra.
2. Agregue más solución limpiadora. Cierre la tapa, regrese la jarra sobre la base y haga funcionar el aparato a velocidad alta durante 2 minutos.
3. Vacíe la jarra y repita con agua. Vacíe, enjuague y seque la jarra antes de guardarla.
4. Lave y enjuague la jarra antes del primer uso e inmediatamente después de cada uso.

LIMPIEZA DE LA BASE

Desconecte el aparato. Limpie la base con un paño suave o una esponja empapada en solución limpiadora. Enjuague con agua. No sumerja la base en solución limpiadora o en agua. Seque la base con una toalla seca.

Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

RECETAS

BATIDOS

Malteada de chocolate – 2 porciones

- **½ taza de leche entera**
- **1 cucharada de jarabe de chocolate**
- **1 cucharada de helado de chocolate**
- **3 cucharadas de malta en polvo**
- **1 cucharadita de extracto natural de vainilla**

Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Licuar a velocidad alta (HI) durante 2 minutos.

Información nutricional por porción:
Calorías 335 (31% de grasa) • Carbohidratos 51g • Proteínas 8g • Grasa 12g • Grasa saturada 7g • Colesterol 37mg • Sodio 242mg • Calcio 239mg • Fibra 0g

Batido energético – 2 porciones

- **½ taza de jugo de naranja**
- **1 banano maduro**
- **1½ taza de fresas, frescas o congeladas**
- **1 cucharada de azúcar granulado (opcional)**
- **6–8 cubitos de hielo**

Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Licuar a velocidad alta (HI) durante 1–2 minutos.

Información nutricional por porción (con azúcar):
Calorías 138 (5% de grasa) • Carbohidratos 34g • Proteínas 2g • Grasa 1g • Colesterol 0mg • Sodio 5mg • Calcio 28mg • Fibra 4g

SMOOTHIES

Smoothie de fresa y banano – 2 porciones

- **¾ taza de leche descremada**
- **1 taza de fresas, partidas en dos**
- **½ taza de rodajas (de ½ pulgada) de banano**
- **1 cucharada de yogur natural sin grasa**
- **10 cubitos de hielo**

Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Licuar a velocidad baja (LO) durante 20 segundos, y luego a velocidad alta (HI) durante 40 segundos adicionales. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción:
Calorías 84 (6% de grasa) • Carbohidratos 17g • Proteínas 4g • Grasa 1g • Colesterol 2mg • Sodio 56mg • Calcio 139mg • Fibra 2 g

Smoothie de mango y limón – 4 porciones

- **2 mangos, en pedazos de 1 pulgada**
- **½ taza de jugo de limón pérsico/lima ("lime") fresco**
- **¼ taza de jugo de manzana**
- **¼ taza de jugo de mango**
- **6 cucharada de azúcar granulado**
- **9 cubitos de hielo**
- **¼ taza de ron (opcional)**

Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Licuar a velocidad alta (HI) durante 1–2 minutos.

Información nutricional por porción:
Calorías 196 (2% de grasa) • Carbohidratos 43g • Proteínas 1g • Grasa 0g • Colesterol 0mg • Sodio 6mg • Calcio 16mg • Fibra 2 g

Citrus Julius – 2 porciones

- **1 taza de leche**
- **¼ taza de jugo de tangerina**
- **¼ taza de jugo de naranja**
- **2 cucharada de azúcar granulado**
- **10 cubitos de hielo**
- **½ clara de huevo**
- **½ cucharadita de extracto natural de vainilla**

Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora, en el orden indicado. Licuar a velocidad alta (HI) durante 1–2 minutos.

Información nutricional por porción:
Calorías 175 (21% de grasa) • Carbohidratos 24g • Proteínas 10g • Grasa 4g • Colesterol 17mg • Sodio 151mg • Calcio 162mg • Fibra 0g

Gofres de avena y banano – 8–10 porciones

1 taza de copos de avena (no utilice avena instantánea)
1 taza de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de canela en polvo
⅛ cucharadita de nuez moscada rallada
3 cucharadas de azúcar moreno
1½ taza de suero de mantequilla ("buttermilk")
2 huevos grandes
2 bananos maduros, en rodajas
4 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida
1 cucharada de extracto natural de vainilla
1 pizca de sal

Licuar ½ taza de avena a velocidad alta (HI) hasta reducirla en polvo. Combinar en un recipiente con el resto de la avena. Licuar el resto de los ingredientes secos. Agregar a la avena.

Licuar el suero de mantequilla, los huevos, el banano, la mantequilla y la vainilla a velocidad baja (LO) hasta obtener una mezcla homogénea.

Agregar la mezcla a los ingredientes secos y mezclar justo hasta combinar. No mezcle demasiado.

Precalentar la gofrera y utilizar ½ taza de la mezcla por gofre. Cocer. Servir inmediatamente o guardar en el horno precalentado en 200 °F hasta el momento de comer.

Información nutricional por porción (basada en 10 porciones):
Calorías 183 (32% de grasa) • Carbohidratos 26g • Proteínas 5g • Grasa 7g • Colesterol 56mg • Sodio 777mg • Calcio 142mg • Fibra 2 g

Guacamole – 8 porciones

1 aguacate maduro
1 limón pérsico/lima ("lime") fresco, exprimido
1 diente de ajo, picado
1 tomate italiano, cortado en cuartos
⅛ taza de hojas de cilantro
⅛ cucharadita de sal
1 cebolleta ("green onion"), picada
2–3 gotas de Tabasco® u otra salsa picante

Poner todos los ingredientes en un tazón y aplastar ligeramente con un tenedor. Poner en la jarra y licuar a velocidad baja (LO) justo hasta combinarlos. No licuar demasiado.

Para obtener una textura menos cremosa: Licuar todos los ingredientes, menos el aguacate. Majar el aguacate ligeramente con un tenedor y agergar a la mezcla.

Información nutricional por porción:
Calorías 43 (66% de grasa) • Carbohidratos 4g • Proteínas 1g • Grasa 4g • Colesterol 0mg • Sodio 44mg • Calcio 6mg • Fibra 2 g

"Tapenade" de tomates secados al sol – 16 porciones

8 onzas de tomates secados al sol en aceite, escurridos
2 dientes de ajo
2cucharaditas de queso Parmesano rallado
½ cucharaditas de orégano seco
½ cucharadita de albahaca seca
¼ cucharadita de sal
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Poner todos los ingredientes en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad alta (HI), raspando frecuentemente la jarra. Servir con pan y queso.

Información nutricional por porción:
Calorías 56 (70% de grasa) • Carbohidratos 4g • Proteínas 1g • Grasa 5g • Colesterol 1mg • Sodio 83mg • Calcio 17mg • Fibra 0g

VINAGRETAS

Vinagreta balsámica – 20 porciones

1 cucharada de mostaza de Dijon
3 cucharadas de vinagre balsámico
2 dientes de ajo
½ cucharadita de sal
1 taza de aceite de oliva
pimienta al gusto

Licuar los primeros 4 ingredientes a velocidad alta (HI) durante unos segundos. Agregar el aceite MUY LENTAMENTE por la abertura en la tapa, sin apagar la licuadora. ¡El proceso es lento, pero el resultado vale la pena! Sazonar con pimeinta.

Información nutricional por porción:
Calorías 97 (98% de grasa) • Carbohidratos 0g • Proteínas 0g • Grasa 11g • Colesterol 0mg • Sodio 77mg • Calcio 1mg • Fibra 0g

Salsa de queso azul – 1¾ tazas

1 diente de ajo
1 chalote, picado en pedazos de ½ pulgada
2 cucharadas de perejil italiano fresco
1 taza de mayonesa baja en grasa
½ taza de suero de mantequilla ("buttermilk") o yogur natural sin grasa
¼ taza de queso azul desmenuzado
½ cucharadita de sal kosher
¼ cucharadita de pimienta blanca recién molida
1 pizca de Tabasco® u otra salsa picante

Poner el ajo, el chalote y el perejil en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad alta (HI) durante 10 segundos. Raspar la jarra y agregar el resto de los ingredientes. Licuar a velocidad alta (HI) durante 30–40 segundos, hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Deje reposar durante 30 minutos antes de servir para combinar los sabores.

Información nutricional por cucharada:
Calorías 31 (84% de grasa) • Carbohidratos 1g • Proteínas 0g • Grasa 3g • Colesterol 4mg • Sodio 112mg • Calcio 13mg • Fibra 0g

SOPAS Y CREMAS

Gazpacho – 8 porciones

1 lata (12 onzas) de jugo vegetal picante
4–5 tomates italianos frescos, en cuartos
1 lata de 14 onzas de tomates triturados con ajo asado
2 dientes de ajo
1 cebolla mediana, picada
1 rama de apio, con hojas, en trozos de 1 pulgada
1 cucharadita de salsa Worcestershire
1 cucharadita de vinagre balsámico
½ cucharadita de jugo de limón fresco
hojuelas de pimienta roja, al gusto
sal, al gusto
pimienta, al gusto
5–6 gotas Tabasco®

Poner los ingredientes en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad alta (HI) durante 2–3 minutos. Procesar en 2 veces si fuera necesario.

Información nutricional por porción:
Calorías 22 (7% de grasa) • Carbohidratos 5g • Proteínas 1g • Grasa 0g • Colesterol 0mg • Sodio 166mg • Calcio 13mg • Fibra 1g

Crema de zanahorias – 8 porciones

½ taza de arroz blanco cocido
4zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
1 cebolla mediana, en rodajas
1 rama de apio, en trozos de 1 pulgada
1½ taza de caldo de pollo
1 cucharadita de sal
¾ taza de crema baja en grasa
pimienta de cayena, al gusto
crema agria y cubitos de pimiento asado (aderezo)

Cocer los vegetales y una taza del caldo de pollo a fuego lento durante 20–25 minutos. Dejar enfriar durante 15–20 minutos. Poner la sopa, el caldo de pollo remanente, el arroz, la sal y la pimienta de cayena en la jarra de la licuadora. Licuar a velocidad baja (LO) durante 1–2 minutos, hasta obtener una mezcla suave. Agregar la crema y refrigerar. Servir frío o recalentar. Aderezar con cubitos de pimientos asados y una cucharada de crema agria.

Información nutricional por porción:
Calorías 88 (45% de grasa) • Carbohidratos 10g • Proteínas 2g • Grasa 4g • Colesterol 15mg • Sodio 143mg • Calcio 37mg • Fibra 1g

POSTRES

Postre crujiente de frutas del bosque – 8 porciones

- **3 huevos**
- **1 taza de leche**
- **¾ cucharada de polvo de hornear**
- **1 taza de harina**
- **½ taza de azúcar granulado**
- **1 cucharadita de extracto natural de vainilla**
- **nuez moscada rallada, al gusto**
- **canela en polvo, al gusto**
- **ralladura de limón, al gusto**
- **3 tazas de frutas del bosque, mezcladas con azúcar**

Licuar todos los ingredientes, menos las frutas, a velocidad baja (LO). Enmantecar cazuelitas. Disponer las frutas en el fondo y cubrir con la mezcla. Esparcir azúcar encima y hornear en 350 °F por 30 minutos. Servir tibio.

Nota: Esta receta también puede prepararse con duraznos, peras, manzanas u otras frutas.

Información nutricional por porción (sin frutas):
Calorías 152 (18% de grasa) • Carbohidratos 26g • Proteínas 5g • Grasa 3g • Colesterol 84mg • Sodio 39mg • Calcio 89mg • Fibra 0g

Torta de chocolate con tofu – 12 porciones

- **12 onzas de chocolate semi-amargo ("bittersweet") o semi-dulce ("semisweet"), en trocitos**
- **1 cucharada de extracto natural de vainilla**
- **1 paquete de 19 onzas de tofu (queso de soya) suave**
- **1 fondo de torta de 9 pulgadas de galletas Graham (comprado o casero)**

Derretir el chocolate al baño María o en el microondas. Agregar la vainilla. Licuar el tofu a velocidad alta (HI) durante 10–15 segundos, hasta obtener una mezcla suave. Sin apagar la licuadora, agregar el chocolate derretida por la abertura en la tapa y seguir licuando a velocidad alta (HI) durante 15 segundos. Raspar la jarra con una espátula. Licuar a velocidad alta (HI) durante 10–15 segundos adicionales. Echar la mezcla encima del fondo de torta. Cubrir y refrigerar durante 4 horas o más antes de servir. Servir con crema batida ligeramente endulzada.

Información nutricional por porción:
Calorías 281 (53% de grasa) • Carbohidratos 28g • Proteínas 8g • Grasa 18g • Colesterol 0mg • Sodio 145mg • Calcio 90mg • Fibra 1g

NOTAS

INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

1. Placer la boîte sur une surface plate et stable.
2. Ouvrir le rabat en carton. Retirer le bol/récipient, le manuel d'instructions et autres documents de la boîte. Prendre garde de ne pas incliner le récipient en le sortant. ATTENTION : Le couteau à l'intérieur du bol/récipient est très aiguisé.
3. Retirer la pièce en carton ondulé. Soulever le bloc-moteur de la boîte avec précaution et le mettre de côté.
4. Remettre toutes les pièces en carton ondulé dans la boîte et conserver celle-ci en cas de besoin ultérieur.

Remarque : Le modèle WPB est équipé d'un bol/récipient à couteau amovible. Suivre les instructions d'assemblage du récipient en page 5.

INSTRUCTIONS DE RÉEMBALLAGE

1. Placer l'appareil sur une surface plate et stable.
2. Placer le bloc-moteur avec précaution dans le fond de la boîte.
3. Insérer la pièce en carton au-dessus.
4. Placer le bol/récipient au-dessus de la pièce en carton ondulé et couvrir avec le rabat en carton.
5. Refermer la boîte.

CONTENU

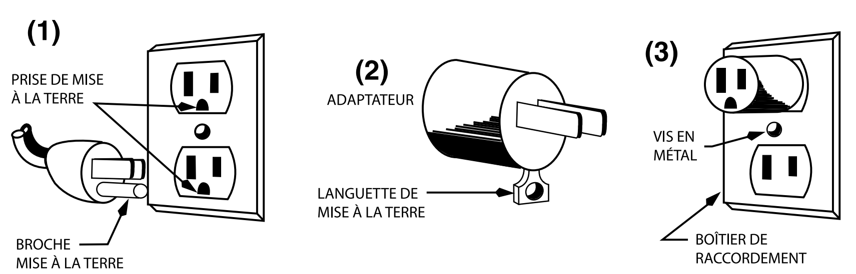
IMPORTANT : Débrancher l'appareil avant l'assemblage ou le désassemblage.

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

L'utilisation d'appareils électriques requiert la prise de précautions élémentaires, parmi lesquelles les suivantes :

1. **LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS.**
2. **Débrancher après usage et avant toute manipulation ou entretien.**
3. **Afin de prévenir tout risque de choc électrique, ne jamais placer l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide.**
4. **NE PAS utiliser l'appareil ni aucun autre mélangeur pour mélanger des liquides gazeux. Cela pourrait provoquer des blessures.**
5. Cet appareil ne devrait pas être utilisé par ou près d'enfants ou de personnes souffrant d'un certain handicap.
6. Éviter tout contact avec les éléments en mouvement.
7. Ne pas utiliser l'appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est abîmé ou après qu'il soit tombé. Envoyer l'appareil à un service après-vente autorisé afin qu'il soit inspecté, réparé ou réglé au besoin.
8. L'utilisation d'accessoires, y compris de bocaux à conserves, non recommandés ou vendus par Waring Pro peut présenter un risque d'incendie, d'électrocution ou de blessure.
9. Ne pas l'utiliser à l'air libre.
10. Ne pas laisser le cordon pendre au bord d'une table ou d'un plan de travail, ni entrer en contact avec des surfaces chaudes.
11. Garder les mains et les ustensiles éloignés du bol/récipient pendant l'utilisation afin d'éviter tout risque de blessure ou de dommages. Vous pouvez utiliser une spatule en plastique une fois que l'appareil est arrêté.

12. Les lames sont très coupantes. Manipuler avec précaution.
13. Afin de prévenir tout risque de blessure, ne jamais placer le couteau seul sur le socle. Le couteau doit toujours se trouver à l'intérieur du récipient, lequel doit être correctement installé sur le socle.
14. Toujours fermer le couvercle avant de mettre l'appareil en marche.
15. Lorsque vous mélangez des liquides chauds, enlever le bouchon doseur pour laisser la vapeur s'échapper. Commencer avec tout au plus 235 ml (8 onces) de liquide chaud dans le récipient et commencer toujours en utilisant la vitesse la plus basse. Garder les mains et la peau nue éloignées de l'ouverture pour éviter les risque de brûlure. Voir la section "Liquides chaud".
16. Bien visser la bague de verrouillage avant chaque utilisation. Des blessures graves pourraient résulter de l'exposition des lames.
17. Ne jamais laisser l'appareil sans surveillance pendant le fonctionnement.
18. Ne pas faire fonctionner l'appareil sous ou dans un placard. **Veiller à débrancher l'appareil avant de le ranger.** Laisser l'appareil branché pourrait présenter un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche les murs du placard ou que la porte du placard touche l'appareil.



GARDER CES INSTRUCTIONS

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Pour votre protection, les blenders/mélangeurs Waring Pro sont équipés d'une fiche à trois broches. Cette fiche doit être branchée dans une prise de terre correctement configurée (Fig. 1). Vous pouvez utiliser un adaptateur temporaire (Fig. 2) pour brancher l'appareil dans une prise polarisée jusqu'à ce que vous fassiez installer une prise de terre par un électricien. Afin d'assurer la mise à la terre, la languette de l'adaptateur doit être fixée au boîtier par une vis en métal (Fig. 3). **ATTENTION :** Vérifier que le boîtier est mis à la terre avant d'utiliser l'adaptateur. En cas de doute, demander conseil à un électricien. Ne jamais utiliser un adaptateur, à moins qu'il ne soit correctement mis à la terre.

Remarque : L'utilisation d'un adaptateur comme celui mentionné ci-dessus est interdite au Canada.

Utiliser cet appareil sur courant de 120V uniquement. Ne pas utiliser cet appareil avec un convertisseur de tension.

IMPORTANT : LIQUIDES CHAUD

Suivre les précautions suivantes afin de réduire les risques de brûlure.

1. Commencer avec tout au plus 235 ml (8 onces) de liquide chaud dans le récipient.
2. Enlever le bouchon doseur du couvercle avant de mettre l'appareil en marche. Cela permettra à l'air chaud de s'échapper, évitant ainsi un débordement.
3. Commencer toujours à mélanger à basse vitesse, puis augmentez la vitesse progressivement jusqu'au niveau désiré.
4. Une fois que l'appareil est en marche, vous pourrez ajouter jusqu'à 355 ml (12 onces) de liquide. Verser le liquide doucement au travers de l'ouverture dans le couvercle.

DIRECTIVES D'UTILISATION

1. Vérifier que l'appareil est éteint avant de placer le récipient sur le socle. Ne jamais mettre en place ou retirer le récipient alors que l'appareil est allumé ou que les lames ne sont pas complètement immobiles. Cela pourrait endommager les lames ou l'arbre du moteur. Ne jamais remplir le récipient au-delà de la marque des 700 ml.
2. Vérifier que l'interrupteur est à la position "arrêt" et brancher l'appareil dans une prise électrique.

3. Le blender/mélangeur Waring Pro® est parfait pour préparer des boissons à base de glace. Il est conseillé de verser assez de liquide dans le récipient pour couvrir les lames, de mettre l'appareil en marche, puis d'ajouter les cubes de glace petit à petit au travers de l'ouverture dans le couvercle. **REMARQUE :** N'utilisez jamais un bol/récipient d'une autre marque avec le blender/mélangeur Waring Pro®.
4. **ATTENTION : NE PAS** utiliser l'appareil ni aucun autre mélangeur pour mélanger des liquides gazeux. Cela pourrait provoquer des blessures.
5. Ajouter les ingrédients dans le récipient et fermer le couvercle. Conseil: ajouter d'abord les ingrédients liquides, sauf indication contraire dans la recette. Tenir le récipient d'une main pendant le fonctionnement.
6. **ATTENTION :** En cas de blocage des lames pendant l'utilisation, éteindre immédiatement l'appareil. Retirer le bol/récipient du socle, puis dégager les lames.

ASSEMBLAGE DU RÉCIPIENT À COUTEAU AMOVIBLE

1. Vérifier que l'appareil est éteint et débranché.
2. Assembler le bol/récipient selon la Fig. 1, en prêtant une attention particulière aux points suivants :
3. Le joint d'étanchéité doit se trouver entre le récipient et le couteau.
4. La bague de verrouillage doit être correctement vissée au récipient.
5. Vérifier que la bague de verrouillage est bien vissée au récipient avant de remplir ce-dernier.
6. Pour visser la bague, tenir le récipient à l'envers et tourner la bague dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
7. Placer le récipient sur le socle, en s'assurant qu'il est bien stable et non incliné. Ne jamais placer la bague de verrouillage ou le couteau seuls sur le socle. Le couteau doit toujours se trouver à l'intérieur du récipient, lequel doit être correctement assemblé et monté sur le socle.

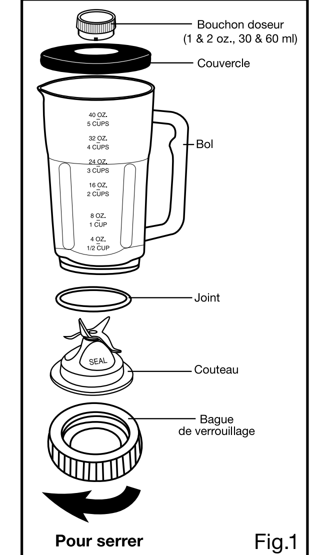


Fig.1

DÉSASSEMBLAGE ET NETTOYAGE DU RÉCIPIENT À COUTEAU AMOVIBLE

1. Vérifier que l'appareil est éteint.
2. Retirer le récipient et le vider.
3. Dévisser la bague de verrouillage, en tournant dans les sens des aiguilles d'une montre.
4. Le récipient, la bague de verrouillage et le couteau sont lavables au lave-vaisselle. Le couvercle, le bouchon doseur et le joint d'étanchéité doivent être lavés à la main. Laisser sécher toutes les pièces à l'air libre avant de les rassembler.
5. Prendre soin de bien remonter toutes les pièces.
6. S'assurer que le joint d'étanchéité se trouve bien entre le récipient et le couteau.
7. Laver et rincer le récipient avant d'utiliser l'appareil pour la première fois et après chaque utilisation.

NETTOYAGE DU RÉCIPIENT À COUTEAU FIXE

1. Retirer le récipient du socle. Retirer le couvercle. Verser environ 250 ml d'eau tiède et quelques gouttes de liquide vaisselle dans le récipient. Nettoyer le couvercle et l'intérieur du récipient à l'aide d'une brosse ou d'une éponge pour déloger les résidus. Vider le récipient.
2. Verser encore 250 ml d'eau tiède et quelques gouttes de liquide vaisselle dans le récipient. Fermer le couvercle, mettre le récipient sur le socle et faire fonctionner l'appareil à haute vitesse pendant deux minutes.
3. Vider le récipient et recommencer avec de l'eau claire. Rincer, puis laissez sécher le récipient avant de le ranger.
4. Laver et rincer le récipient avant d'utiliser l'appareil pour la première fois et après chaque utilisation.

NETTOYAGE DU BLOC-MOTEUR

Débrancher d'abord l'appareil. Essuyer le socle à l'aide d'une éponge imprégnée de solution de nettoyage. Le rincer ensuite à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau claire. Ne pas submerger le socle dans la solution de nettoyage ou dans l'eau. Sécher le socle à l'aide d'un torchon.

Toute autre opération d'entretien ou réparation doit être effectuée par un service après-vente autorisé.

RECETTES

LAIT FOUETTÉ

Lait fouetté au chocolat – 2 portions

½ tasse (125 ml) de lait entier
1 c. à soupe/table de sirop de chocolat
3 tasses (750 ml) de crème glacée au chocolat
3 c. à soupe/table de malt en poudre
1 c. à soupe/table d'extrait de vanille

Placer les ingrédients dans le blender/mélangeur, dans l'ordre donné. Mélanger à haute vitesse (HI) pendant 2 minutes.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 335 (dont 31% de matière grasse) • Glucides 51g • Protéines 8g • Lipides 12g • Lipides saturés 7g • Cholestérol 37mg • Sodium 242mg • Calcium 239mg • Fibres 0g

Boisson frappée aux fruits – 2 portions

½ tasse (125 ml) de jus d'orange
1 banane bien mûre
1½ tasse (200 g) de fraises fraîches ou congelées
1 c. à soupe/table de sucre (facultatif)
6–8 glaçons

Placer les ingrédients dans le blender/mélangeur, dans l'ordre donné. Mélanger à haute vitesse (HI) pendant 1–2 minutes.

Analyse nutritionnelle par portion (avec du sucre) :
Calories 138 (dont 5% de matière grasse) • Glucides 34g • Protéines 2g • Lipides 1g • Cholestérol 0mg • Sodium 5mg • Calcium 28mg • Fibres 4g

SMOOTHIES

Yogourt fouetté à la banane et aux fraises – 2 portions

¾ tasse (175 ml) de lait écrémé
1 tasse (150 g) de fraises, coupées en deux
½ tasse (100 g) de rondelles de bananes
1 c. à soupe/table de yogourt nature sans gras
10 glaçons

Placer les ingrédients dans le blender/mélangeur, dans l'ordre donné. Mélanger à basse vitesse (LO) pendant environ 20 secondes, puis à haute vitesse (HI) pendant 40 secondes. Servir immédiatement.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 84 (dont 6% de matière grasse) • Glucides 17g • Protéines 4g • Lipides 1g • Cholestérol 2mg • Sodium 56mg • Calcium 139mg • Fibres 2g

Boisson frappée à la mangue et à la lime – 4 portions

2 mangues, pelée et coupées en morceaux de 1 po.
½ tasse (125 ml) de jus de lime
¼ tasse (60 ml) de jus de pomme
¼ tasse (60 ml) de jus de mangue
6 c. à soupe/table de sucre
9 glaçons
¼ tasse (60 ml) de rhum (facultatif)

Placer les ingrédients dans le blender/mélangeur, dans l'ordre donné. Mélanger à haute vitesse (HI) pendant 1–2 minutes.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 196 (dont 2% de matière grasse) • Glucides 43g • Protéines 1g • Lipides 0g • Cholestérol 0mg • Sodium 6mg • Calcium 16mg • Fibres 2g

Julius d'agrumes – 2 portions

1 tasse (250 ml) de lait
¼ tasse (60 ml) de jus de mandarine
¼ tasse (60 ml) de jus d'orange
2 c. à soupe/table de sucre
10 glaçons
½ blanc d'œuf
1 c. à café/thé d'extrait de vanille

Placer les ingrédients dans le blender/mélangeur, dans l'ordre donné. Mélanger à haute vitesse (HI) pendant 1–2 minutes.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 175 (dont 21% de matière grasse) • Glucides 24g • Protéines 10g • Lipides 4g • Cholestérol 17mg • Sodium 151mg • Calcium 162mg • Fibres 0g

Gaufres aux flocons d'avoine et à la banane – 8 à 10 gaufres

- **1 tasse (80 g) de flocons d'avoine à l'ancienne (non instantanés)**
- **1 tasse (100 g) de farine**
- **1 c. à soupe/table de levure chimique**
- **½ c. à café/thé de bicarbonate de soude**
- **½ c. à café/thé de cannelle en poudre**
- **⅛ c. à café/thé de noix de muscade râpée**
- **3 c. à soupe/table de cassonade**
- **1½ tasse (355 ml) de babeurre**
- **2 gros œufs**
- **2 bananes moyennes bien mûres, coupées en rondelles**
- **4 c. à soupe/table de beurre fondu**
- **1 c. à soupe/table d'extrait de vanille**
- **1 pincée de sel**

Placer la moitié des flocons d'avoines dans le mélangeur et réduire en poudre à haute vitesse (HI). Ajouter aux flocons d'avoines entiers et réserver. Mélanger le reste des ingrédients secs au mélangeur. Ajouter aux flocons d'avoine.

Mélanger le babeurre, les œufs, la banane, le beurre et la vanille à basse vitesse (LO), jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Ajouter aux ingrédients secs et mélanger brièvement. Ne pas trop mélanger.

Préchauffer le gaufrier. Verser la pâte sur les plaques du gaufrier, à raison de ½ tasse (125 ml) de pâte par gaufre, et faire cuire. Faire cuire. Servir immédiatement ou garder au chaud dans un four préchauffé à 200°F (95°C).

Analyse nutritionnelle par gaufre (sur un total de 10 gaufres) :
Calories 183 (dont 32% de matière grasse) • Glucides 26g • Protéines 5g • Lipides 7g • Cholestérol 56mg • Sodium 777mg • Calcium 142mg • Fibres 2g

Guacamole – 8 portions

- **1 avocat bien mûr, pelé et dénoyauté**
- **1 lime, pressée**
- **1 gousse d'ail, émincée**
- **1 tomate italienne, coupée en quatre**
- **⅛ tasse (5 g) de feuilles de cilantro frais**
- **⅛ c. à café/thé de sel**
- **1 ciboule, coupée en rondelles**
- **2–3 gouttes de Tabasco® ou autre sauce piquante**

Placer tous les ingrédients dans un bol et les écraser légèrement à l'aide d'une fourchette. Placer les ingrédients dans le blender/mélangeur et mélanger brièvement à basse vitesse (LO). Ne pas trop mélanger.

Si vous souhaitez obtenir une consistance moins homogène : Mélanger tous les ingrédients, sauf l'avocat. Écraser l'avocat à la fourchette et l'ajouter au mélange.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 43 (dont 66% de matière grasse) • Glucides 4g • Protéines 1g • Lipides 4g • Cholestérol 0mg • Sodium 44mg • Calcium 6mg • Fibres 2g

Tapenade de tomates séchées au soleil – 16 portion

- **8 onces (455 g) de tomates séchées au soleil, égouttées**
- **2 gousses d'ail**
- **2 c. à soupe/table de Parmesan râpé**
- **½ c. à café/thé d'origan**
- **½ c. à café/thé de basilic**
- **¼ c. à café/thé de sel**
- **3 c. à soupe/table d'huile d'olive vierge extra**

Placer tous les ingrédients dans le blender/mélangeur. Mélanger à haute vitesse (HI), en vous arrêtant fréquemment pour racler le bol/récipient. Servir avec du pain et du fromage.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 56 (dont 70% de matière grasse) • Glucides 4g • Protéines 1g • Lipides 5g • Cholestérol 1mg • Sodium 83mg • Calcium 17mg • Fibres 0g

VINAIGRETTES

Vinaigrette balsamique – 20 portions

1 c. à soupe/table de moutarde de Dijon
3 c. à soupe/table de vinaigre balsamique
2 gousses d'ail
½ c. à café/thé de sel
1 tasse (250 ml) d'huile d'olive
poivre, au goût

Mélanger les 4 premiers ingrédients à haute vitesse (HI) pendant quelques secondes. Sans éteindre l'appareil, ajouter l'huile TRÈS LENTEMENT pour l'ouverture dans le couvercle. Cela prend du temps, mais le résultat en vaut la peine ! Assaisonner avec du poivre.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 97 (dont 98% de matière grasse) • Glucides 0g • Protéines 0g • Lipides 11g • Cholestérol 0mg • Sodium 77mg • Calcium 1mg • Fibres 0g

Vinaigrette au bleu – 1¾ tasse

1 gousse d'ail
1 échalote, coupée en dés de ½ po.
2 c. à soupe/table de persil italien
1 tasse (220 g) de mayonnaise légère
½ tasse de babeurre (125 ml) ou de yogourt nature sans gras
¼ tasse (50 g) de bleu émietté
½ c. à café/thé de sel cacher
¼ c. à café/thé de poivre blanc moulu
Tabasco® ou autre sauce piquante, au goût

Placer l'ail, l'échalote et le persil dans le blender/mélangeur. Mélanger à haute vitesse (HI) pendant 10 secondes. Racler le bol/récipient et ajouter le reste des ingrédients. Mélanger à haute vitesse (HI) pendant 30 à 40 secondes, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Laisser reposer pendant 30 minutes avant de servir.

Analyse nutritionnelle par c. à soupe/table :
Calories 31 (dont 84% de matière grasse) • Glucides 1g • Protéines 0g • Lipides 3g • Cholestérol 4mg • Sodium 112mg • Calcium 13mg • Fibres 0g

SOUPES

Gazpacho – 8 portions

1 boîte de 12 onces (355 ml) de jus de légume épicé
4–5 tomates italiennes fraîches, coupées en quatre
1 boîte de 14 onces (400 g) de tomates écrasées à l'ail rôti (si disponible)
2 gousses d'ail
1 oignon moyen, émincé
1 branche de céleri (y compris les feuilles), coupée en rondelles de 1 po.
1 c. à café/thé de sauce Worcestershire
1 c. à café/thé de vinaigre balsamique
½ c. à café/thé de jus de citron
flocons de piment rouge, au goût
sel, au goût
poivre, au goût
5–6 gouttes de Tabasco®

Placer les ingrédients dans le blender/mélangeur. Mélanger à haute vitesse (HI) pendant 2–3 minutes. Préparer la recette en deux fois si nécessaire.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 22 (dont 7% de matière grasse) • Glucides 5g • Protéines 1g • Lipides 0g • Cholestérol 0mg • Sodium 166mg • Calcium 13mg • Fibres 1g

Crème de carottes – 8 portions

½ tasse (80 g) de riz cuit
4 carottes, pelées et coupées en rondelles
1 oignon moyen, émincé
1 branche de céleri, coupée en rondelles de 1 po.
1½ tasse (355 ml) de bouillon de poulet
1 c. à café/thé de sel
¾ tasse (90 g) de crème allégée
poivre de Cayenne, au goût
crème sure et poivrons rouges rôtis, en dés (garniture)

Placer les légumes et 1 tasse (250 ml) du bouillon de poulet dans une marmite, amener à ébullition et laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes. Laisser refroidir pendant 15–20 minutes. Placer la soupe, le reste du bouillon, le riz, le sel le poivre de Cayenne dans le blendeur/mélangeur. Mélanger à basse vitesse (LO) pendant 1–2 minutes, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter la crème. Réfrigérer pour servir froid ou réchauffer pour servir chaud. Garnir avec de la crème sure et du poivron rouge rôti coupé en dés.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 88 (dont 45% de matière grasse) • Glucides 10g • Protéines 2g • Lipides 4g • Cholestérol 15mg • Sodium 143mg • Calcium 37mg • Fibres 1g

« Cobbler » aux petits fruits – 8 portions

3 œufs
1 tasse (250 ml) de lait
¾ c. à soupe/table de levure chimique
1 tasse (100 g) de farine
½ tasse (95 g) de sucre
1 c. à soupe/table d'extrait de vanille
noix de muscade râpée, au goût
cannelle en poudre, au goût
zeste de citron, au goût
3 tasses (env. 300 g) de petits fruits saupoudrés de sucre

Placer tous les ingrédients, sauf les fruits, dans le blender/mélangeur. Mélanger à basse vitesse (LO). Beurrer des petits ramequins. Parsemer les fruits dans le fond des ramequins et couvrir de pâte. Saupoudrer de sucre et faire cuire au four à 350°F (175°C) pendant 30 minutes. Servir tiède.

Remarque : Vous pouvez également préparer cette recette avec des pêches, des poires, des pommes, ou autres fruits.

Analyse nutritionnelle par portion (pâte uniquement) :
Calories 152 (dont 18% de matière grasse) • Glucides 26g • Protéines 5g • Lipides 3g • Cholestérol 84mg • Sodium 39mg • Calcium 89mg • Fibres 0g

Tarte au chocolat et au tofu

12 onces (340 g) de chocolat semi-amer ou semi-sucré, en morceaux
1 c. à soupe/table d'extrait de vanille
19 onces (540 g) de tofu tendre
1 fond de tarte de 9 po. (23 cm) aux biscuits Graham ou aux biscuits au chocolat

Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au four à micro-ondes. Ajouter la vanille. Placer le tofu dans le blender/mélangeur. Mélanger à haute vitesse (HI) pendant 10–15 secondes. Sans arrêter le blender/mélangeur, ajouter le chocolat fondu par l'ouverture dans le couvercle et mélanger pendant encore 15 secondes. Arrêter le blender/mélangeur et racler le récipient à l'aide d'une spatule. Mélanger à haute vitesse (HI) pendant 10–15 secondes de plus. Verser sur le fond de tarte. Couvrir et réfrigérer pendant 4 heures ou plus avant de servir. Servir avec de la crème fouettée légèrement sucrée si désiré.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories 281 (dont 53% de matière grasse) • Glucides 28g • Protéines 8g • Lipides 18g • Cholestérol 0mg • Sodium 145mg • Calcium 90mg • Fibres 1g

NOTES



150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520

www.waringpro.com

Printed in USA
Impreso en los EE.UU.
Imprimé aux É.–U.

MBB/PBB/WPB IB
12WR134329

026177
REV06 1207